



8.juli 2018
Folldal

PM
SØNDAG
Bygdetunet i Folldal



Folldal IF ønsker velkommen til det tredje løpet i *Sommerløpene i Nord Østerdal*, med samlingsplass på Folldal bygdetun søndag 8. juli 2018.

Arena/ Parkering	Arena er på Folldal Bygdetun, cirka 6 km sør for Folldal sentrum. Avkjørsel opp Streitlivegen fra FV27. Parkering ved samlingsplass, kr 50,-. Muligheter for VIPPS 107787. Merket med o-poster fra krysset FV27/FV29 ved Folldal sentrum.
Kart Løpstype.	Langdistanse, fellesstart. D/H 10, N-klassene og direkteklassene har fristart. Kart Folldal Syd utgitt første gang 1999. Løpsområdet revidert med synfaring 2017 av Vidar Georg Ydse og rentegning av Lars Jøran Sundsdal. Alle løyper unntatt de to lengste A-løypene har målestokk 1:7.500. De to lengste A-løypene har målestokk 1:10.000.
Løpskontor Informasjon	Løpskontoret åpner 09.15 søndag. PM, klubbvis startliste, kart for yngre løpere og nybegynnere hentes ut her. Om du er ny løper, eller har mistet startnummeret etter fredagens løp, er dette også stedet å besøke.
Start	<p><u>Start 1</u> – Alle løyper unntatt N-løype. Cirka 900 meter å gå til start, herav 700 meter etter grusvei. Fellesstarten går presis klokka 11.00, så beregn god tid til start. Start direkte ut. Trim/Direkte A og Trim/Direkte B har fristart mellom klokka 10-12.</p> <p>Alle løpere i fellesstarten må huske å nulle brikken i god tid før start.</p> <p><u>Start 2</u> – Alle N-klasser og D/H10. Like ved samlingsplass cirka 50 meter vest for arena. Alle N-klasser og D/H10 fristart fra klokka 09.45 til 13.00.</p> <p>Husk å ta med løperbrikke og startnummer til start. Alle N-klasser, C-klasser, D/H -10 og D/H 11-12 får kartet på løpskontoret. Husk å ta med kartet til start. Alle andre klasser får kartet i startøyeblikket. Det er backup-lapper tilgjengelig ved begge startene.</p>
Startnummer	Alle løpere skal ha startnummer. De som ikke deltar første to løpa, henter startnummeret sitt på løpskontoret. NB! Løperne benytter samme startnummer for alle tre løp. Skulle du være uheldig å miste startnummeret ditt, ta kontakt med løpskontoret for å få et nytt startnummer.
Terreng	Terrenget har glissen bjørkeskog og noe furuskog, men også en del åpne partier. En del partier har einer og dvergbjørk i bunnen som vil kunne bremse farten. Disse partiene er markert på kartet med undervegetasjon. <p>Mye av løpsterrengtet har åsrygger og skråli med få kurvedetaljer, men det finnes også områder med svært detaljrikt terreng.</p>

Det har vært lite nedbør i år. Myrer er ofte tørre og noen vannpytter har lavere vannspeil enn vanlig. Tjern avmerka som passerbart vann (lys blå farge) på kartet er nå tørt og har ikke vannspeil.

Løyper

I enkelte deler av terrenget kan postene stå tett. Løperne oppfordres til å sjekke kode.

N-løypa (løype nr 11) har merka med røde merkebånd et strekk fra post 3 opp mot stien som går østover mot post 4. Merkinga er tegnet inn på kartet

All oppvarming skal foregå på Streitlivegen (grusvegen) som passerer forbi nedenfor bygdetunet.

Oppdaterte løypelengder:

Alle løyper som starter i fellesstarten fra start 1 har en drikkepost underveis.

Løype nr.	Klasser	Nivå	Lengde i km	Målestokk	START
1	H21	A	12,8	1:10.000	START 1 0,9 km
2	H 19-20, H 35, H 40	A	9,9	1:10.000	
3	D21, H17-18, H45	A	8,0	1:7.500	
4	H15-16, D17-18, D19-20, D35, H50	A	6,6	1:7.500	
5	D15-16, H55, D40, Trim/Direkte A	A	5,5	1:7.500	
6	D45, D50, D55, H60, H65	A	5,1	1:7.500	
7	D60, D65, D70, H70	A	4,1	1:7.500	
8	D75, D80, H75, H80	A	3,5	1:7.500	
9	H13-14, H15-20B, D13-14, D15-20B, Trim/Direkte B	B	4,1	1:7.500	
10	H11-12, H13-16C, H17C D11-12, D13-16C, D17C	C	3,2	1:7.500	
11	H10, H11-12N, H13-16N D10, D11-12N, D13-16N	N	2,1	1:7.500	START 2 50 m
11	N-åpen	N	2,1	1:7.500	

Post- beskrivelser

Det er IOF-symboler på kartet. N-løyper har postbeskrivelse i tekst. Ingen løse postbeskrivelser.

Mål

Løpere stempler i mål på målbukk plassert rett ved mållinjen. Etter målplassering fortsetter løperne til brikkeavlesning/utdeling av strekktider. Ved eventuelt brutt løp er det viktig at du gir beskjed ved mål.

Vask

Våtklut, Streitlibekken renner sørvest for arena. Det er drikkevannsinntak 200 meter oppstrøms der bekken når jordekanten sør for bygdetunet, unngå vask i bekken oppstrøms drikkevannsinntaket.

Toaletter

Det er toaletter på arena. Ingen toaletter ved start.

EKT

Brikketid med EMIT brikkesystem. Løperne er ansvarlige for å kontrollere at brikkenummer stemmer med startlisten. Backuplapper på start. Skriv på startnr, og brikkenr. Leiebrikker; leiepris kr. 60 pr løp.

Leiebrikker

Husk å levere leiebrikker etter endt løp. Ikke tilbakelevert brikke faktureres med kr. 600,-.

Resultatlistor

Oppslag på arena. Resultater og strekktider vil bli lagt ut på Eventor etter løpet.

Premiering

Premier til alle t.o.m. 12 år. Disse kan hentes direkte etter målplassering. I klassene fra 13-16 år premieres 1/3, og i klassene 17-21 premieres 1/8. I klassene fra 35 år og oppover, premieres klassevinner. Uttrekkspremie i

	direkte-løypene.
Småttroll og barneparkering	På samlingsplass. Småttroll kr 30,- (VIPPS 10787) og barneparkering gratis. Premie til alle.
Salg	Salget foregår på arena. Her kan du få kjøpt kaffe, kaker, vafler, brus og pølser. (VIPPS 10787). Runes o-utstyr er også på plass for salg av idrettsutstyr.
Løpsleder	Arne Olav Vårtun, arne.olav.vaartun@gmail.com, 90 75 73 31
Løypelegger	Bjørn Gussgard
Kontrollør	Asmund Pedersen

Folldal IF
ønsker alle et godt løp.

Hovedsponsorer Folldal IF



SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE SOMMERLØPENE 2018

Generalsponsor:



Sponsor:



Møller Bil
Tynset

Flügger farve
Tynset Farve og Interiør AS



TIDLIGERE ALVDAL TAVERNA
Vi har ledig overnatting og muligheter for et godt måltid. Tel: +47 62 48 80



Alt på ett sted!

• Dagligvarer • Manufaktur • Jernvarer
• Glass/sterisay • Medisinsalg

Velkommen til oss - mitt i Alvdal sentrum



2060 Anden • 02 48 76 00 • spar.alvdal@spare.no
Årsmøtet 09.06.2019 (09.00-10.00)